

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DE FAMÍLIA

**EVITANDO O ISOLAMENTO EM PESSOAS DA TERCEIRA
IDADE**

AUTORA: LARITZA NORIEGA FLORES

ORIENTADORA : CELINA DASPETT

São Paulo

2015

1. Introdução

As transformações causadas pelo envelhecimento populacional, além de promover desenvolvimento, investimento, distribuição de renda, flexibilidade da mão-de-obra, estimula a convivência com a família, principalmente as relações Inter geracionais, igualdade social e de gênero e das diversas formas de gestão econômica, social e política.

O Brasil vem envelhecendo de forma rápida e intensa, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) entre 1950 a 2025, a população de idosos no país crescerá dezesseis vezes contra cinco vezes o crescimento populacional total, colocando o Brasil como a sexta maior população idosa do mundo, apesar disso, pouco se conhece a situação dos idosos convivendo com suas famílias, ou seja, o número e a condição dos idosos que moram com seus filhos, genros, noras e neto. (1)

Nos últimos anos observa-se um aumento significativo de estudos abordando o processo de envelhecimento e suas repercussões na saúde do idoso, comprovando a relevância e o movimento crescente de conscientização acerca da necessidade de um maior conhecimento das especificidades do idoso, nos aspectos biológico, social, cultural e econômico. (2,3)

Logo, a depressão no idoso apresenta-se de forma mais habitual com os quadros pouco sintomáticos e de evolução lenta, que se associam com alterações hormonais, consumo de medicamentos por iniciativa própria, como anti-hipertensivos, ansiolíticos e hipnóticos, e com situações de solidão e perda, como a morte do parceiro, a falta de apoio social ou familiar, uma mudança ou uma internação em uma instituição.

A depressão possui fator de hereditariedade e hormonal, mas pode ter causas psicossociais também. A perda da autoestima no processo de envelhecimento está associada ao quadro depressivo do idoso decorrente do forte sentimento de dependência e perda crescente da autonomia. Nesse contexto, ao perceber que não pode mais agir como antes sobre o mundo, a pessoa idosa ao que parece, não vê outra escolha senão retirar-se do mundo, mergulhando pouco a pouco em um profundo estado de depressão. (4,5,6,7)

Porém, elementos tais como amor, humor, surpresa, curiosidade, paixão, perdão, alegria, esperança, entusiasmo, atividades física regulares, dar e partilhar atuam no sistema imunológico ajudando nosso corpo a combater infecções com a estimulação de células naturais. Por outro lado, quando raiva, ressentimento, ambivalência, culpa, tédio, solidão e medo são reprimidos durante muito tempo, podem suprimir nosso sistema natural de proteção e nos fazer sentir mal. Isso quer dizer que as emoções desencadeiam reações físicas e atualmente, a medicina em geral, e particularmente a psiquiatria, enfatizam a importância do bom humor, dos bons sentimentos e da afetividade sadia na qualidade de vida e na saúde global da pessoa, pois os efeitos do bom humor

sobre a saúde física são tão evidentes que uma boa e sincera risada pode ter a importância de uma sessão de ginástica.

O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades em grupo contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do autocuidado mas também oportuniza a vivência e troca de experiências que repletas de emoções que movimentam suas vidas, gerando uma sensação de bem estar. Essas sensações de bem-estar podem ser discutidas à luz de uma abordagem holística, que integra funções físicas, emocionais e espirituais. Assim, como essas funções estão inter-relacionados, qualquer mudança em uma delas pode causar repercussões nas outras. Estas são mudanças positivas que demonstram que o todo é maior do que a soma de suas partes. Nesse sentido, o aumento da expectativa e a qualidade de vida das pessoas idosas podem estar associados não somente a evolução da tecnologia e medicina, mas, também, à vivência dos idosos em grupos a qual transcende as atividades físicas e de lazer. Nesses grupos os idosos compartilham e expressam emoções, apesar de muitos serem portadores de doenças comuns nessa faixa etária, tais como hipertensão arterial e diabetes mellitus, dentre outras. A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber numa atuação interdisciplinar e multidimensional. (8,9)

2. Objetivos

2.1 Geral:

Ajudar a evitar o isolamento em pacientes da terceira idade, idosos acima de 60 anos.

2.2 Específicos:

- 1- Intervir, com a Equipe da Estratégia de Saúde da Família para ajudar aos pacientes idosos não se isolarem.
- 2- ajudar a família a evitar o isolamento de seus idosos.

3. Metodologia:

Desenvolver ações educativa, junto à população de Sonho Azul da UBS de Vila Calú na região sul da cidade de São Paulo .

A coleta dos dados será por meio de entrevistas com prévio consentimento livre e esclarecido do paciente e os familiares, realizadas na consulta médica e

visitas domiciliares, os sujeitos são familiares que coabitam seu domicilio com uma pessoa idosa que residem no meio urbano da população antes descrita.

Para a localização dos participantes do estudo, se contara com a participação dos agentes comunitários de saúde, solicitando-se a os mesmos que farão um rastreamento das residências onde residem idosos com seus familiares. De posse das informações iniciarão as visitas domiciliares, de modo que todas as áreas geográficas que correspondem a equipe serão contempladas, caso o familiar concordasse em participar e tivesse disponibilidade, se realizara a entrevista nesse encontro. Do contrario se agendara data, hora e local que melhor convenha ao participante.

Das residências visitadas serão classificadas 5 famílias. Iniciaremos nosso trabalho fazendo palestras individualizadas em cada domicilio com a presença do idoso, familiares e ou cuidadores, visando principalmente a independência e autoestima do idoso, através da realização de tarefas diárias da vida comum (facilitar o aceso ao banheiro, ducha, instalando equipamentos de segurança e retiro de alfombras prevenindo o risco de quedas, o que melhora a confiança dos idosos a realizar de forma independente estas atividades, preparo dos alimentos, leitura, trabalhos manuais etc), incentivando a participação em grupos sociais como igrejas, grupos da terceira idade, estímulo da atividade física regular.

Em resumo os resultados que queremos alcançar com este trabalho são: ajudar a melhorar a qualidade de vida, autoestima, confiança, independência, prevenção de transtornos depressivos e estimular a atividade física regular e um bom regime alimentar nos pacientes incluídos na pesquisa.

5. Cronograma:

Atividades (sugestão para 2014)	Enero	Febrero	Março	Abril	Maiο	Juhno
Elaboração do Projeto	X					
Aprovação do Projeto		X				

Estudo da Literatura	X	X	X	X	X	X
Coleta de dados		X	X			
Discussão e Análise dos Resultados				X		
Revisão final e digitação					X	
Entrega do trabalho final						X
Socialização do trabalho						X

Referências:

1. IBGE. Projeção da População do Brasil para o período 2000-2050. [\(Disponível em IBGE\)](#)

2. **Título: Sentido y proceso del temor a caer en ancianos.(Report)**

3. **Fonte: Hacia la Promocion de la Salud [0121-7577] Curcio, Carmen yr:2011 vol:16 iss:2 pg: 32**

4. www.uel.br/revistas/uel/index.php/.../article/.../8351 pag 146, 148 , 149

de MNS dos Santos Lopes - 2010

5. <http://www.scielo.br/pdf/rbort/v44n2/a02v44n2.pdf>

6. Souza AS, Meira EC, Neri IG, Silva JÁ, Goncalves LHT. Fatores de risco de maus- tratos ao idoso na relação idoso/cuidador em convivência intrafamiliar. Textos sobre Envelhecimento 2004, 7 (2): Disponível em : URL:

http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282004000200005&lng=pt&nm=iso

7. Brasil. Política Nacional do Idoso/Programa Nacional dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional dos Direitos Humanos-Brasília; 1998.

8. BECK, A. T. et al. Terapia Cognitiva da Depressão. 1. Ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

9. Depressão será 2ª maior questão de saúde pública em 2020. 2012.
Disponível em: <http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/depressao-sera-2a-maior-questao-de-saude-publica-em-2020>. Aceso em 16/03/2015